

Kennsluáætlun

Veturinn 2019-2020

Bekkur: 8.-10.

Námsgrein: Yoga Nidra - val

Fjöldi kennslustunda: Tvær kennslustundir á viku

Kennari: Hrafnhildur Sævarsdóttir

Áfangalýsing
Kennsluaðferðir: Upplestur, umræður og munnleg fræðsla, tekið er tillit til sér þarfa einstaka nemanda.
Námsmat: Símat yfir allt val tímabilið. Ástundun og þátttaka í tímum. Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í valið skal senda tölvupóst á íþróttakennara hrafns@sjalandsskoli.is
Ábending um íþróttatíma	Nemandi þarf ekki að koma í sérstökum íþróttatíma í þessa tíma.

Mánuður	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Vika 1	Teygjur Slökunaræfingar Nidra 10 mín Umræður	- Fara eftir fyrirmælum. - Taka tillit til annarra. - Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. - Virk hlustun. - Rólegheit.	- Þátttaka í tímum. - Taka þátt í umræðum
Vika 2	Teygjur Öndunaræfingar Nidra 15 mín Umræður Opnun skynfæra	- Fara eftir fyrirmælum. - Taka tillit til annarra. - Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. - Virk hlustun. - Rólegheit.	Þátttaka í tímum.
Vika 3	Slökunaræfingar Nidra 20 mín Umræður Opnun skynfæra	- Fara eftir fyrirmælum. - Taka tillit til annarra. - Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. - Virk hlustun. - Rólegheit.	Þátttaka í tímum.
Vika 4	Öndunaræfingar Nidra 25 mín Umræður Opnun skynfæra	- Fara eftir fyrirmælum. - Taka tillit til annarra. - Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. - Virk hlustun. - Rólegheit.	Þátttaka í tímum.
Vika 5	Teygjur Nidra 30 mín Umræður Opnun skynfæra	- Fara eftir fyrirmælum. - Taka tillit til annarra. - Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. - Virk hlustun. - Rólegheit.	Þátttaka í tímum.

Vika 6	Slökunaræfingar Nidra 30 mín Umræður Opnun skynfæra	• Fara eftir fyrirmælum. • Taka tillit til annarra. • Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. • Virk hlustun. • Rólegheit.	• Þátttaka í tímum.
Vika 7	Öndunaræfingar Nidra 30 mín Umræður Opnun skynfæra	• Fara eftir fyrirmælum. • Taka tillit til annarra. • Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. • Virk hlustun. • Rólegheit.	• Þátttaka í tímum.
Vika 8	Teygjur Nidra 30 mín Umræður Opnun skynfæra	• Fara eftir fyrirmælum. • Taka tillit til annarra. • Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. • Virk hlustun. • Rólegheit.	• Þátttaka í tímum.
Vika 9	Slökunaræfingar Nidra 30 mín Umræður Opnun skynfæra	• Fara eftir fyrirmælum. • Taka tillit til annarra. • Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum. • Virk hlustun. • Rólegheit.	• Þátttaka í tímum.